

Krautendiät.

Ueber diesen wichtigen Gegenstand entnehmen wir einem Aufsatze des Dr. H. Koendorf das folgende: Die moderne Diätetik hat unbestritten große Fortschritte gemacht, und sie baut sich auf dem Prinzip des Kalorienmaßes auf. Eine Kalorie ist die Wärmemenge, die notwendig ist, ein Liter Wasser um einen Grad zu erwärmen. Durch genaue Stoffwechselversuche, d. h. durch Prüfung des Kalorienwertes und der Art der genossenen Nahrung in Rücksicht auf die Ausschcheidung des Körpers und den Stoffverbrauch in ihm, hat man ermittelt, daß für gewöhnlich die normale Kost in einer Mischung von Kohlenhydraten (Zucker, Stärke), Fett und Eiweiß bestehen müsse, so zwar, daß auf jedes Kilogramm Körpergewicht bei mäßiger körperlicher Arbeit etwa 35 Kalorien genossen werden. Ich halte die gefundenen Zahlen im allgemeinen für zu hoch, doch dürften sie für eine Reihe von Fällen zutreffen.

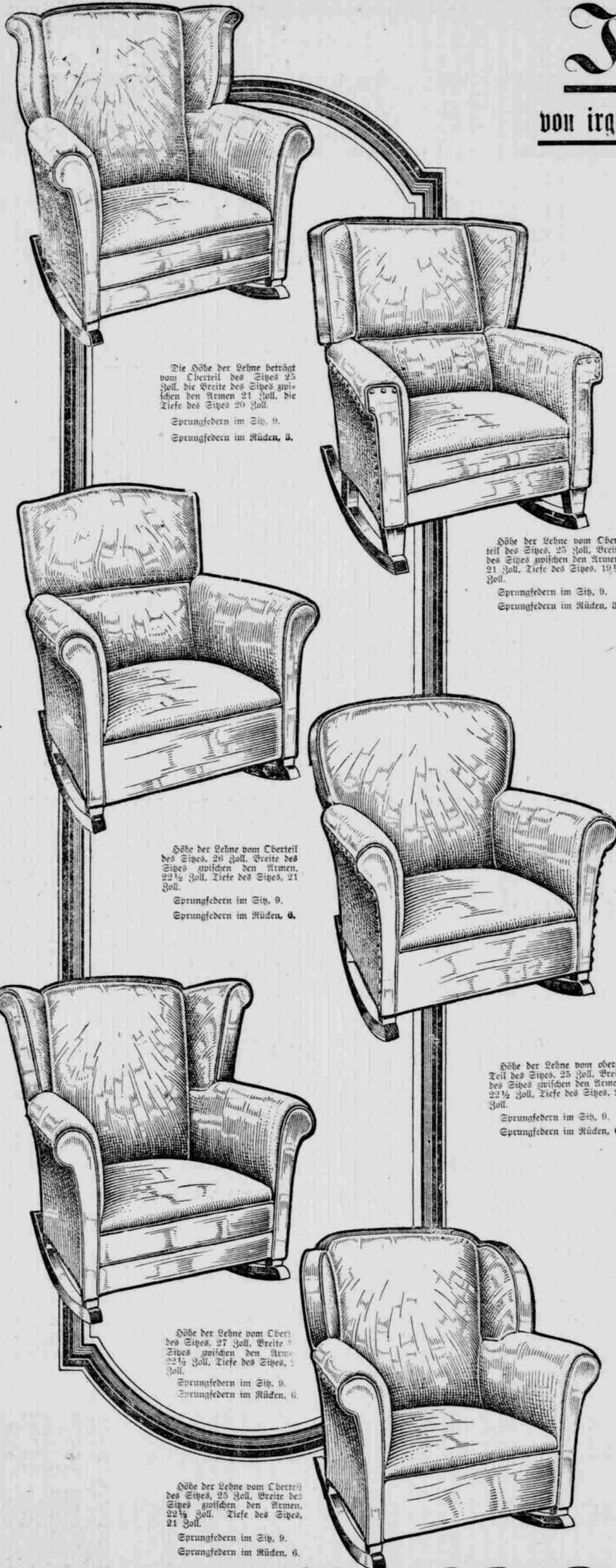
Die Normalkost hat die Aufgabe, nicht nur das Nahrungsbedürfnis zu befriedigen, sondern auch die Stoffwechselbilanz im Gleichgewicht zu erhalten, mit andern Worten, das Gewicht des Körpers und seine organische Zusammensetzung unverändert zu lassen. Unter gewissen Umständen wird man freilich den Versuch machen, den Körperbestand zu erhöhen (Mastkuren) oder zu vermindern (Entfettungskuren). Naturgemäß wird sich ein oder das andere nur durch verstärkte oder verminderte Kalorienzufuhr erreichen lassen. Wir wollen nur die Ernährung des bettlägerigen Fieberkranken betrachten, der mit wenigen Ausnahmen noch einem gewissen Schema befolgt werden darf. Vor- und sei bemerkt, daß zwar das Fieber eine stärkere chemische Verbrennung im Körper hervorruft, die Erregung verlangt, daß aber bei Beobachtung strenger Bettruhe alle körperlichen Funktionen und damit auch die chemischen Umsetzungen auf ein Mindestmaß eingestellt sind. Daher braucht man bei Fieberkranken nicht auf reichliche, sondern nur auf zweckmäßige Diät bedacht zu sein. Als erster Grundsatz für die Beschaffenheit der Krankenkost hat zu gelten, daß sie flüssig oder mindestens breiig sei. Jegliche Nahrung ist in solchem Zustande am leichtesten verdaulich, stellt also an die Tätigkeit der Verdauungsorgane die geringsten Anforderungen. Ein zweites wichtiges Erfordernis ist die wohlkneifene Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten. Bei dem dantiederliegenden Nahrungsbedürfnis wird man mit drei bis vier täglichen kleinen Mahlzeiten meist auskommen. Das vollkommenste Nahrungsmittel ist für unsere Zwecke die Milch. Sie enthält alle für den Aufbau des Körpers nötigen Bestandteile in zweckmäßiger Mischung, und mit einem Liter täglich wird man meist bequem auskommen. Daneben ist für den Durst etwas Zitronenwasser zu reichen. Wenn Milch nicht gern genommen wird, nehmen wir unsere Zuflucht zu Suppen, die mit oder ohne Milch bereitet werden können. Als Grundnahrungsmittel sind Reis, Grieß, Hafersuppe oder Bananennüch zu wählen, die sämtlich, in Wasser und in Milch gekocht, leicht verdauliche Suppen liefern. Es kann natürlich auch aus diesen Zutaten ein mehr oder minder dicklicher Brei hergestellt werden. Falls Milch dem Kranken auch in Suppenform widerlich ist, läßt man sich mit Verwendung von Eidotter als Mittel und nachträglicher Beigabe. Das Eidotter mit seinem hohen Fettgehalt und seiner weichen Konsistenz darf in der Krankendiät reichlich verwendet werden. Zucker wird am besten nicht gegeben, dagegen können Rostkaffee in Form von Ritzee Verwendung finden, auch Apfelsirup und der ausgedrückte Saft von Orangen. Fleisch ist für Fieberkranken nicht geeignet, dagegen bedient man sich gern einer guten Fleischbrühe oder, noch besser, des bei gelinder Wärme aus dem zerkleinerten Ochsenfleisch austretenden Fleischsaftes, des sogenannten „Bouillon“, zur Stärkung entkränkter Patienten und zur Anregung des Appetits. Bei gestörter Magenfunktion (Neigung zu Erbrechen) kann es vorteilhaft erscheinen, rotes Eiweiß in abgekochtem, kaltem Wasser zu geben. Dieses Eiweißwasser wird gewöhnlich gut vertragen, und es nimmt sich angenehm, zumal wenn es auf Eis gekühlt ist. Zu den leichtesten Nahrungsmitteln gehören auch Kalbsmilch und Kuhmilch.

In sehr zerriebenen Zustände darf man sie der Fleischbrühe zusetzen, die hierdurch erst aus einem Genußmittel zu einem Nahrungsmittel wird.

In der Rekonvaleszenz wird Fleisch (Kalb, Lamm, Taube) anfangs noch durch die Maschine gedreht, damit der Verdauungsarbeit nicht plötzlich zu große Aufgaben gestellt werden. Von Gemüse verwende man zarte Spargel, Blumenkohl und Spinat, sonstige Gemüsearten sind weniger oder gar nicht für Krankenkost geeignet. Daß alles frisch und von bester Beschaffenheit sein muß, versteht sich von selbst.

Von den 176 Versen des 119. Psalmes empfahen 176 jeder das Wort Gott.

Man nennt ein Kind Altklug, wenn es so dumm spricht, wie mancher Erwachsene.



Die Höhe der Lehne beträgt vom Oberteil des Sitzes 25 Zoll, die Breite des Sitzes zwischen den Armen 21 Zoll, die Tiefe des Sitzes 20 Zoll.
Sprungfedern im Sitz, 9.
Sprungfedern im Rücken, 3.

Höhe der Lehne vom Ober- teil des Sitzes, 25 Zoll, Breite des Sitzes zwischen den Armen, 21 Zoll, Tiefe des Sitzes, 19 1/2 Zoll.
Sprungfedern im Sitz, 9.
Sprungfedern im Rücken, 3.

Höhe der Lehne vom Ober- teil des Sitzes, 24 Zoll, Breite des Sitzes zwischen den Armen, 22 1/2 Zoll, Tiefe des Sitzes, 21 Zoll.
Sprungfedern im Sitz, 9.
Sprungfedern im Rücken, 6.

Höhe der Lehne vom oberen Teil des Sitzes, 25 Zoll, Breite des Sitzes zwischen den Armen, 22 1/2 Zoll, Tiefe des Sitzes, 21 Zoll.
Sprungfedern im Sitz, 9.
Sprungfedern im Rücken, 6.

Höhe der Lehne vom Ober- teil des Sitzes, 27 Zoll, Breite des Sitzes zwischen den Armen, 22 1/2 Zoll, Tiefe des Sitzes, 21 Zoll.
Sprungfedern im Sitz, 9.
Sprungfedern im Rücken, 6.

Höhe der Lehne vom Ober- teil des Sitzes, 25 Zoll, Breite des Sitzes zwischen den Armen, 22 1/2 Zoll, Tiefe des Sitzes, 21 Zoll.
Sprungfedern im Sitz, 9.
Sprungfedern im Rücken, 6.

Ihre Wahl

von irgend einer dieser sechs Dessins von

Gehlen

Spanisch-Braun

Leder=

Schaukelstühlen

#15

Bedingungen: \$2 Bar, \$2 d. Woche

Dieser Einkauf von Schaukelstühlen erregte großes Aufsehen in den Kreisen der Möbelhändler

Wir sagten unserem Einkäufer, daß wir Schaukelstühle mit Leder-Bezügen verkaufen wollten — mit echten Leder-Bezügen — zu einem gewissen Preise — aber bedeutend mehr als \$15. Er ging nach der Fabrik und legte seine Aufgabe vor. Nach längerer Zeit bekamen wir die Spezifikationen für eine Gruppe von Schaukelstühlen zu diesem Preise.

Jetzt können Sie sich die Auslagen vorstellen, welche das Herstellen dieser Schaukelstühle verursachte

Naturgemäß mußte mit den Mehrkosten für eine Spezialpartie gerechnet werden. Deshalb telegraphierte unser Einkäufer schnell an die mit uns in Verbindung stehenden Geschäfte und forderte schließlich die Fabrikanten auf, einen Kostenvorschlag für eine große Partie zu machen. Als die Fabrikanten den Umfang der Bestellung sahen, unternahmen sie alles, um den Kontrakt nicht zu verlieren. Der Preis, der von den Fabrikanten angelehrt wurde, wird gut durch den von uns verlangten Preis illustriert.

Sie sind mit echtem Leder überzogen — das war eine der Schwierigkeiten, diese Schaukelstühle für \$15 verkaufen zu können

Unser Einkäufer bestand darauf, daß die Schaukelstühle gleichmäßig konstruiert wurden — jeder Teil mußte aus dem denkbar besten und härtesten Material sein. Nichts wurde wegen des Aussehens geopfert. Die Schaukelstühle mußten eine Kombination von gutem Aussehen, erdlosen Material und bester Herstellung sein. Und das Resultat war: Massige Ghartholage-sessel, stabilere Spiralsprungfedern, Polsterung aus echtem, spanisch braunem Leder.

Was die Tagesarbeit vollbracht ist, und Sie wollen vollständige Bequemlichkeit haben —

— wie oft haben Sie sich einen Schaukelstuhl wie diesen gewünscht, mit tiefen Polstern, und mit einem weichen, glatten Leder bezogen? Jede Familie will einen dieser Schaukelstühle — jede Familie braucht einen und jede Familie kann sich einen leisten zu dem unerhörten mäßigen Preise von \$15, mit \$2 bar und \$2 per Woche. Kommen Sie, um diese Schaukelstühle zu beschichtigen, überzeugen Sie sich von dem echten Lederbezug, und lassen Sie sich in einen — Sie werden dann ebenso enthusiastisch sein wie wir, und unser Verkäufer wird nicht mehr viel sagen brauchen, um Ihnen klarzulegen, wie viel Sie für Ihr Geld erhalten.

Deutliche Preismarken

Weil & Co.

Corner Wayne and Michigan Ave.

Ein Preis an Alle